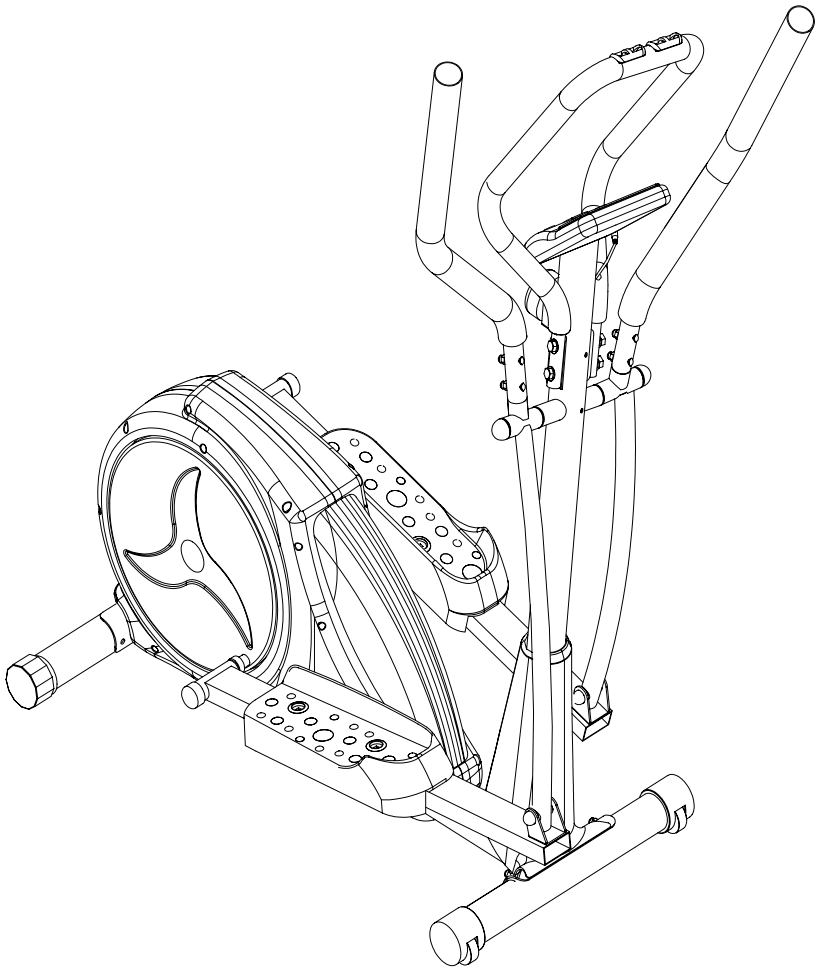
SCHMIDT Sportsworld

AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG

Crosstrainer „Concept 300“



Inhaltsverzeichnis

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG 3

2. TEILELISTE 4

3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN 5

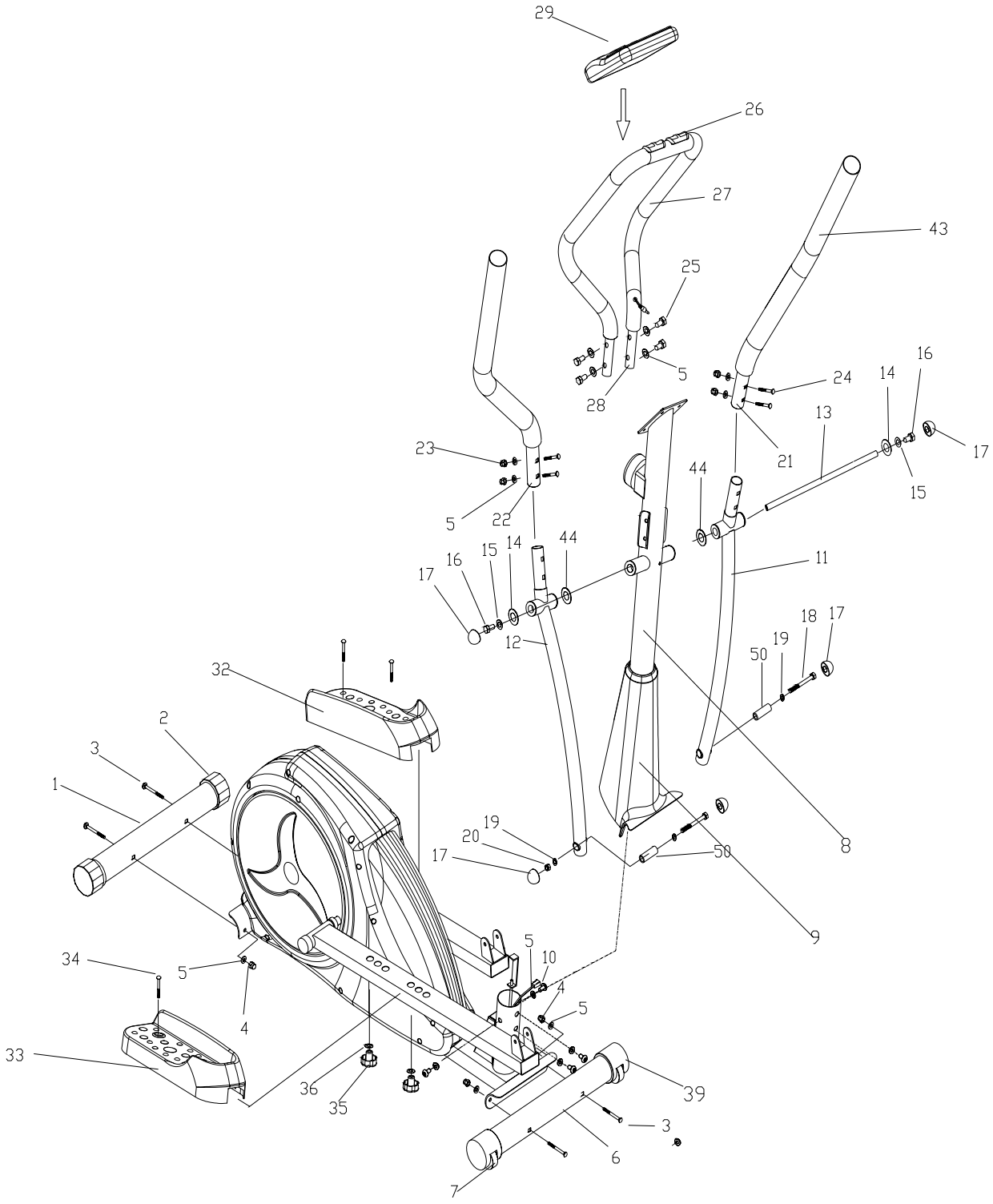
4. AUFBAUANLEITUNG 7

5. COMPUTERBEDIENUNG 19

6. TRAININGSANLEITUNG 23

7. GARANTIEBEDINGUNGEN 28

1. Explosionszeichnung



2. Teileliste

NR.	BEZEICHUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	Hinteres Bein	1	25	Schraube Haltegriff	4
2	Verstellbare Fusskappe	2	26	Handpulssensoren	2
3	Schraube vorderes/hinteres Bein M8x75	4	27	Kunststoffummantelung Haltegriff	1
4	Muttern vorderes/hinteres Bein M8	4	28	Haltegriff	1
5	Unterlegscheibe 19mm gebogen	16	29	Computer	1
6	Vorderes Bein	1	30	Plastikabdeckung	1
7	Transportrollen	2	31	Unterlegscheibe Pedalarm	1
8	Lenkerstütze	1	32	Linkes Pedal	1
9	Lenkerstützenabdeckung	1	33	Rechtes Pedal	1
10	Schraube Lenkerstütze M8x16	4	34	Schraube linkes/rechtes Pedal M6x50	4
11	Untere Griffstange links	1	35	Rändelmutter linkes/rechtes Pedal	4
12	Untere Griffstange rechts	1	36	Unterlegscheibe Rändelmutter 6mm	4
13	Gelenkachse Griffstange	1	38	Kunststoffgehäuse	1
14	Kunststoff Unterlegscheibe	2	39	Durchsichtiges Kunststoffgehäuse	1
15	Unterlegscheibe Metall 25mm	2	41	Kunststoff Unterlegscheibe	1
16	Schraube Griffstange M8x18	2	42	Gebogene Unterlegscheibe	1
17	Abdeckkappe Griffstange	6	43	Griffpolster	2
18	Bolzen Griffstange M8x55 Inbus	2	44	Gebogene Unterlegscheibe	2
19	Unterlegscheibe Bolzen Griffstange 16mm	4	45	Pedalarm	2
20	Mutter Bolzen Griffstange	2	47	Nylon Mutter Pedalarm	1
21	Obere Griffstange links	1	48	Abdeckkappe Pedalarm	1
22	Obere Griffstange rechts	1	50	Hülse Pedalarm	2
23	Mutter Obere Griffstange	4	51	Sprengring	4
24	Schraube Obere Griffstange	4			

3. Sicherheitsvorkehrungen

WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN

Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen **DIN EN 957-1/5 H Klasse HC** (nicht für therapeutische Zwecke geeignet) und ist TÜV/GS geprüft.
Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 100 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 100 Kg geeignet.**
Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

- Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.

Sicherheitshinweise

Der **Crosstrainer „Concept 300“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert.
Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden lesen und befolgen Sie bitte diese folgenden Regeln:

1. Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person montiert werden.
2. Erlauben Sie Kindern nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
3. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern (ggf. Pedale) fest angezogen sind.
4. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.
5. Falls das Gerät eine separate Stromversorgung benötigt, verwenden Sie ausschließlich den Originalnetzadapter. Trennen Sie nach dem Training das Gerät durch Ziehen des Netzadapters vom Stromnetz. **Bei allen Wartungs-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten vorher den Netzstecker ziehen.**
6. Fassen Sie mit Händen und Füßen bei abgenommener Verkleidung nicht in die Antriebselemente.
7. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
8. Tragen Sie immer geeignete Schuhe.
9. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
10. Um Schäden an der aufwendigen Elektronik zu vermeiden, stellen bzw. verwenden Sie das Gerät nicht in Feuchträumen.
11. Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.

Bitte beachten Sie!
Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.

4. Aufbauanleitung

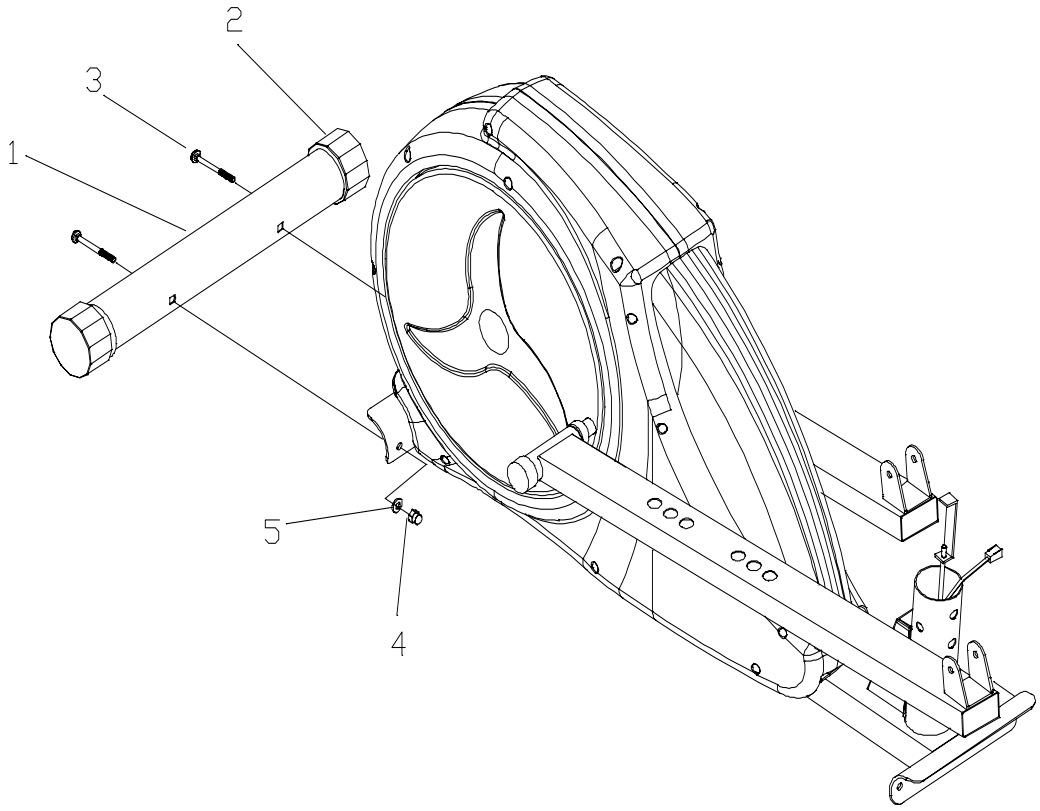
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen! Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Crosstrainers „Concept 300“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

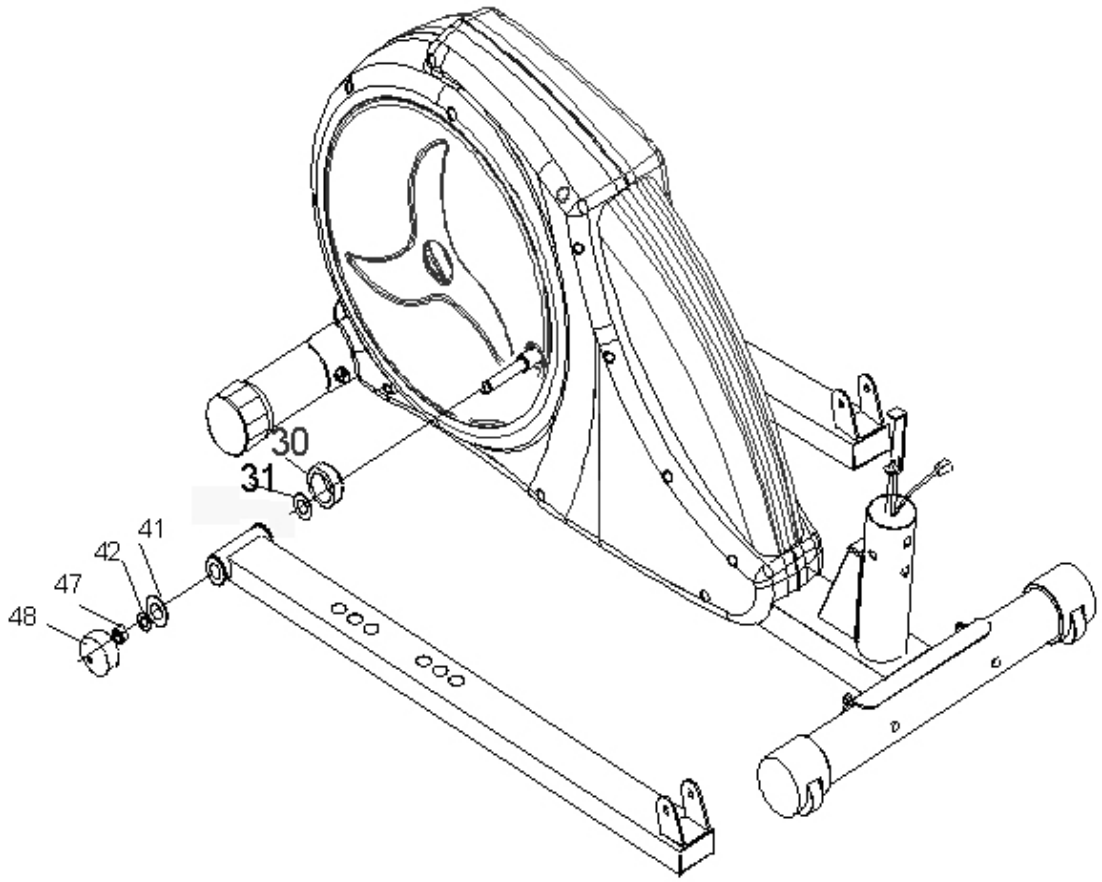
Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

Schritt 1

Verschrauben Sie das **Hintere Bein (1)** mit Hilfe der **Schrauben M8x75 (3), Unterlegscheiben (5)** und **Muttern M8 (4)** am Hauptrahmen. Stecken Sie anschließend die **Verstellbaren Fusskappen (2**) auf die Öffnungen des **Hinteren Beins (1).**

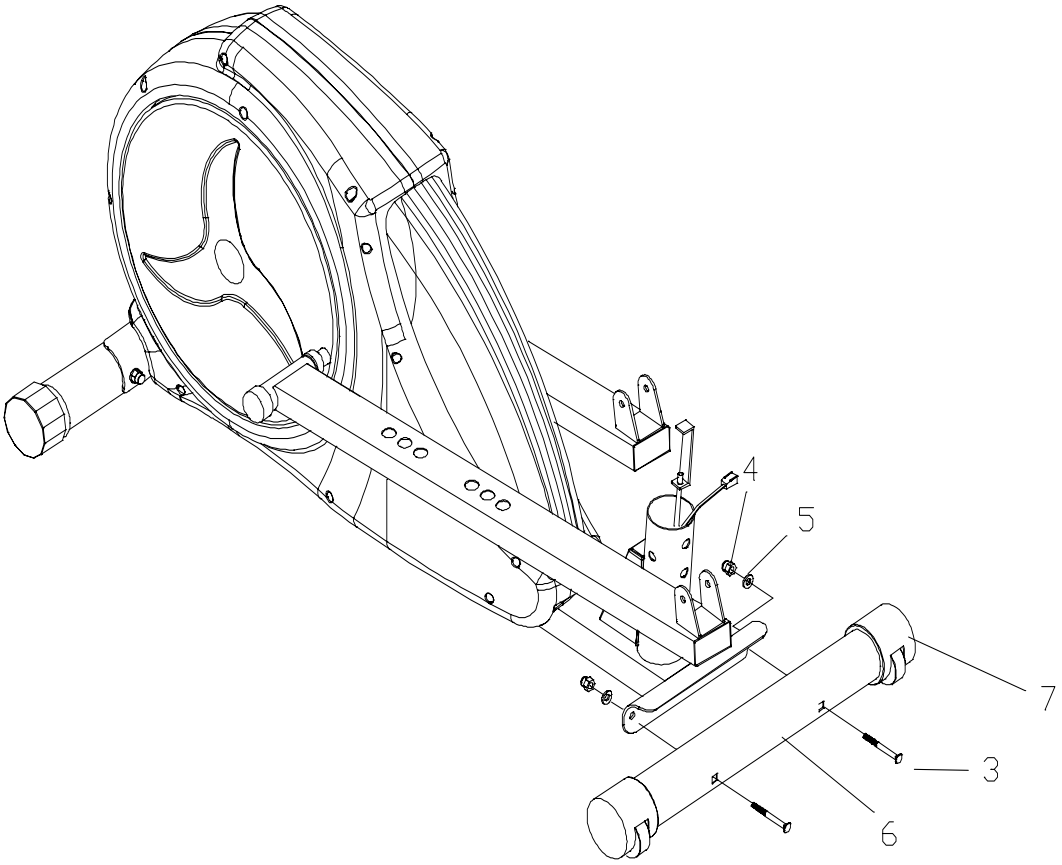


Schieben Sie zuerst die **Plastikabdeckung (30),** dann die **Unterlegscheibe (31),** dann den **Pedalarm (45)** über den Bolzen an der mitdrehenden Schwungscheibenabdeckung. Schieben sie jetzt ebenfalls die **Kunststoff Unterlegscheibe (41),** die **Gebogene Unterlegscheibe (41)** über den Bolzen und fixieren Sie alles anschließend mit der **Nylonmutter (47).** Abschließend bedecken Sie die **Nylonmutter (47)** mit der **Abdeckkappe (48).**



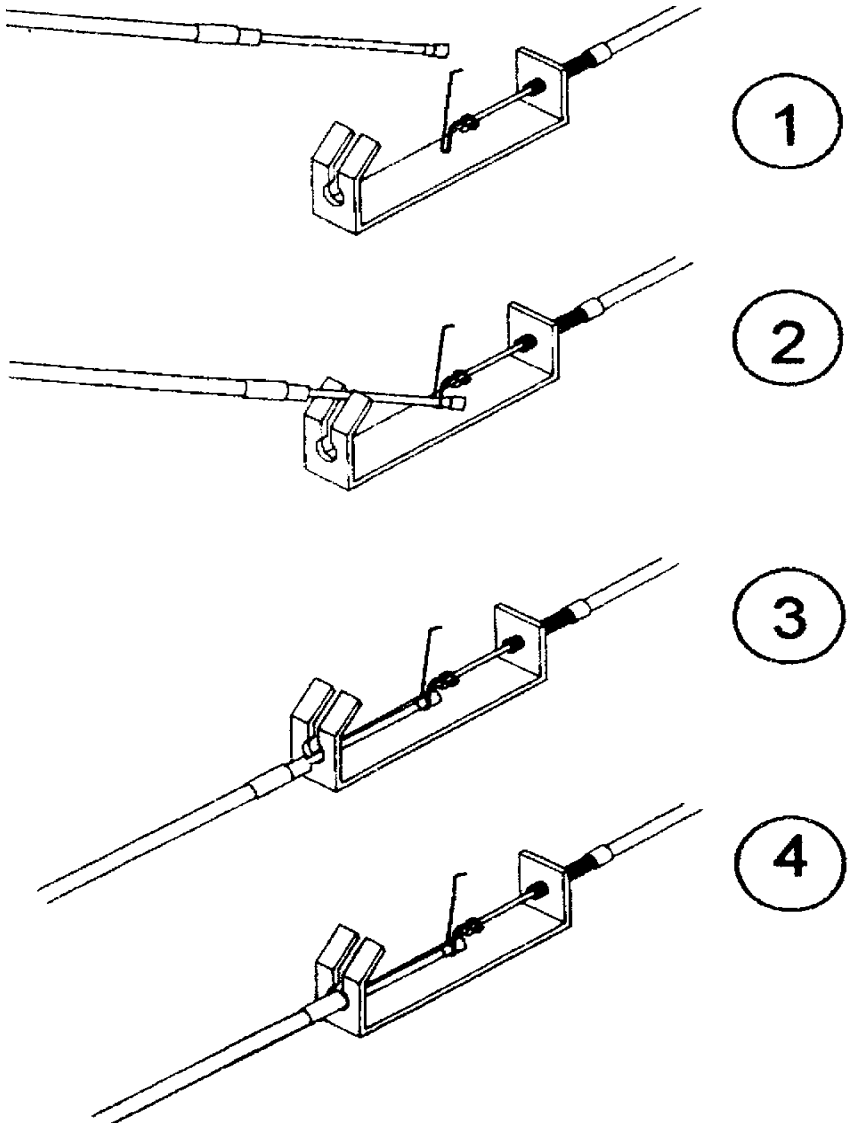
Schritt 2

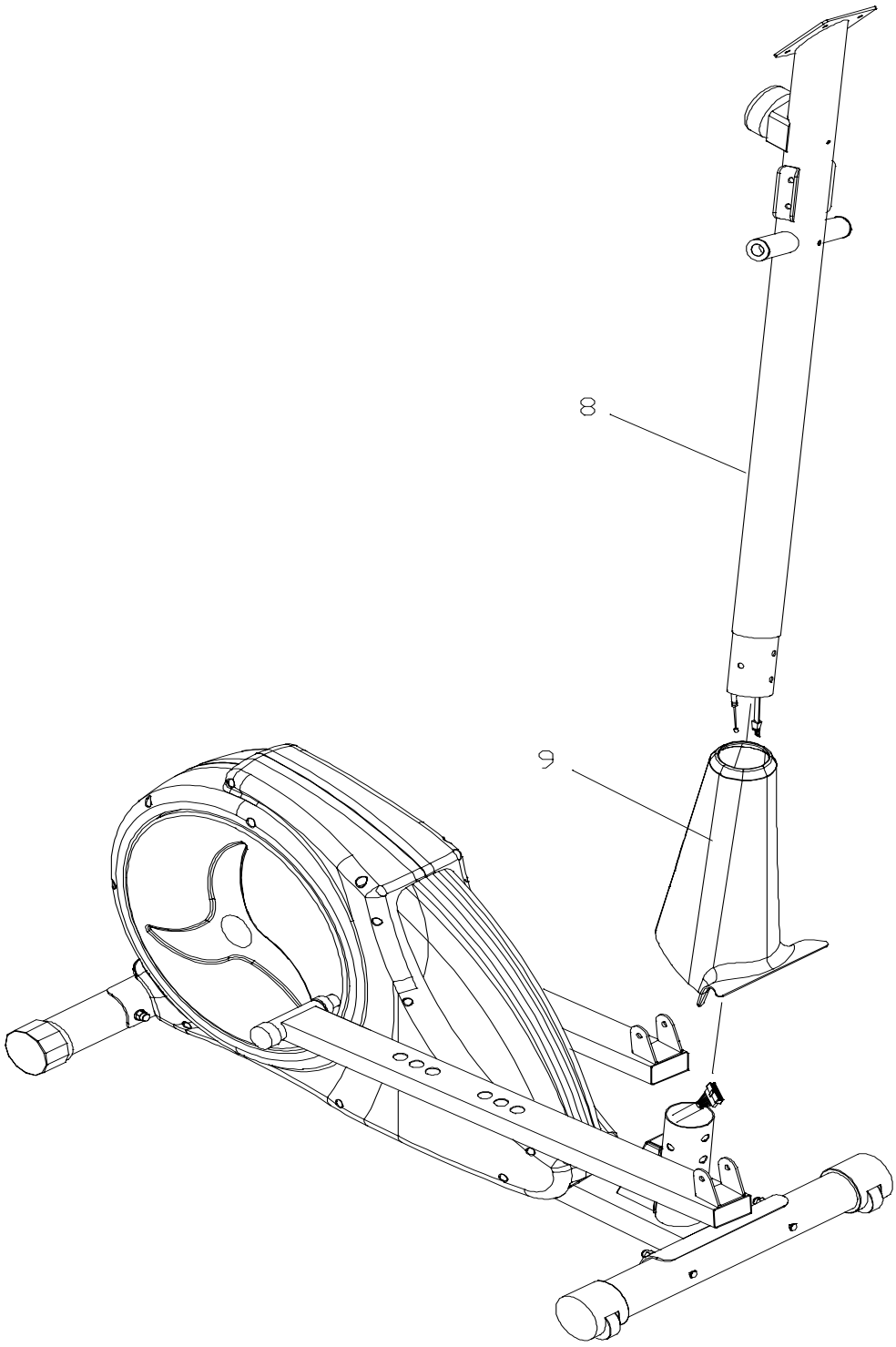
Verschrauben Sie das **Vordere Bein (6)** mit Hilfe der **Schrauben M8x75 (3), Unterlegscheiben (5)** und **Muttern M8 (4)** am Hauptrahmen. Stecken Sie anschließend die **Transportrollen (7**) auf die Öffnungen des **Vorderen Beins (6).**



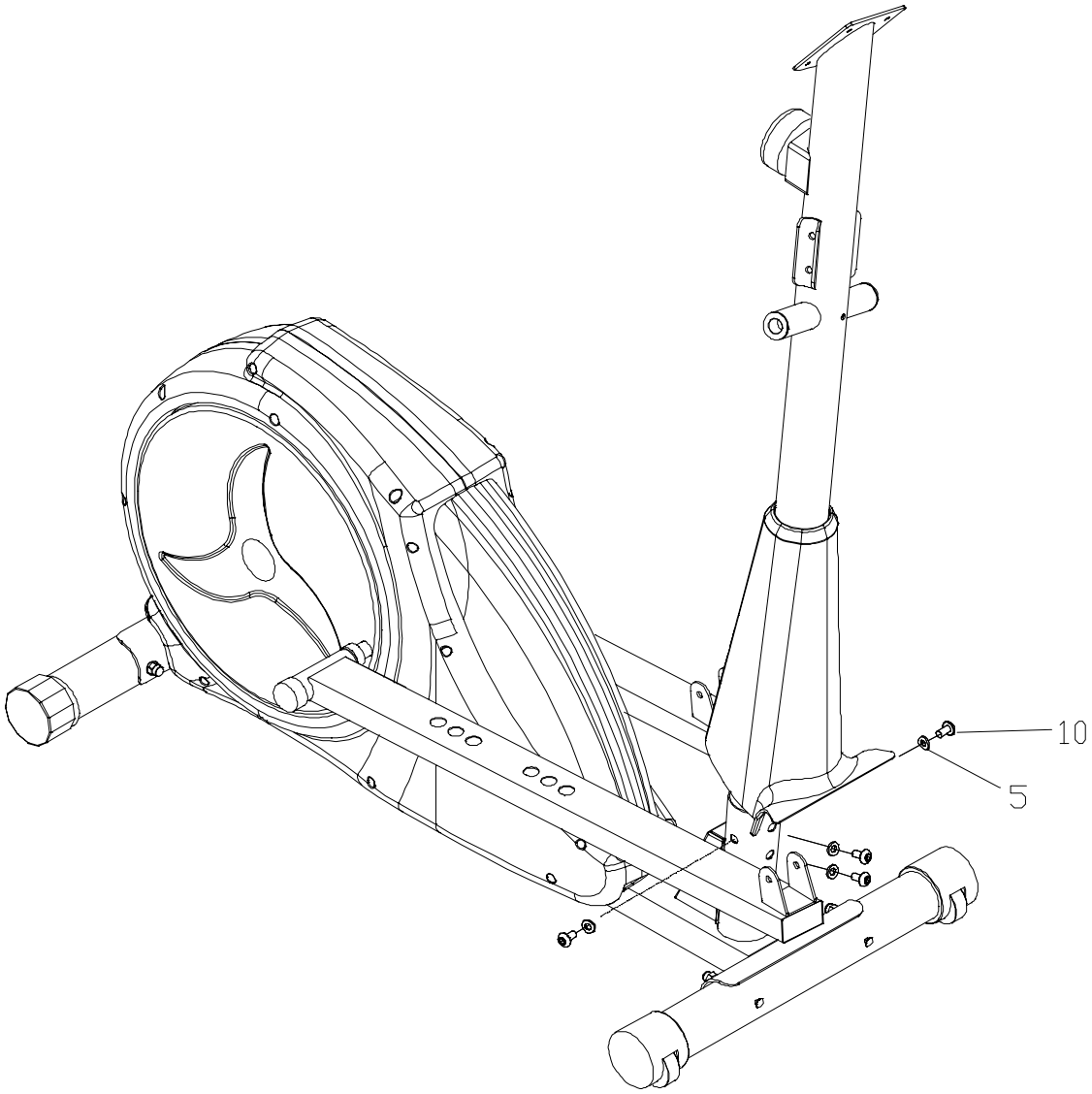
Schritt 3

Schieben Sie die **Lenkerstützenabdeckung (9)** über die **Lenkerstütze (8)** und halten Sie diese mit einer Hand hoch**.** Verbinden Sie anschließend das Widerstandskabel, welches aus dem Hauptrahmen ragt, mit dem Widerstandskabel welches in der Lenkerstütze ist (siehe Skizze). Verbinden Sie ebenfalls die beiden Signalkabel durch Zusammenstecken der Stecker.




8
9

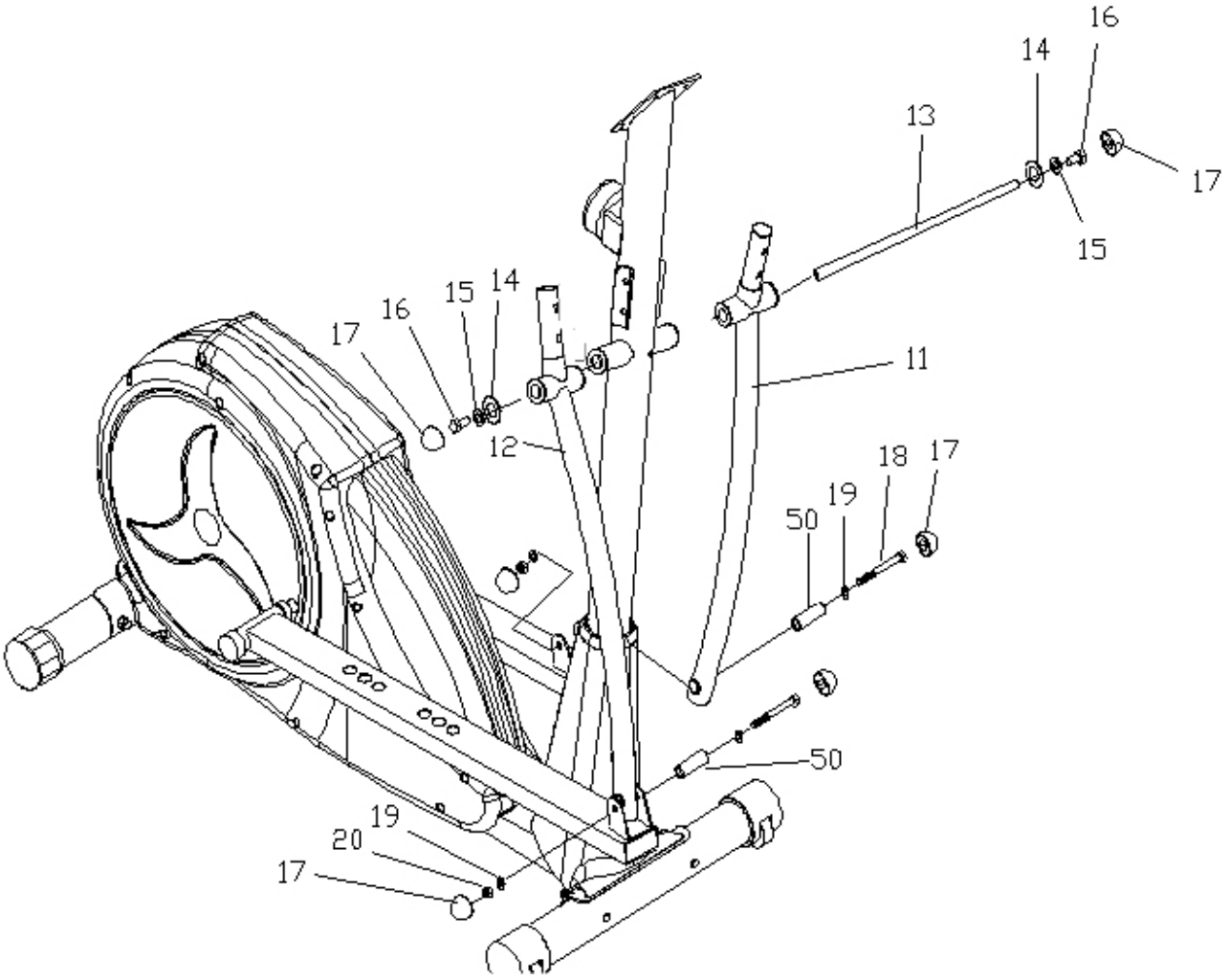
Schieben Sie anschließend die **Lenkerstütze (8)** vorsichtig auf den Hauptrahmen. Verschrauben Sie die **Lenkerstütze (8)** mittels **Schrauben (10)** und **Unterlegscheiben (5)** mit dem Hauptrahmen. Schieben Sie nun die **Lenkerstützenabdeckung (9)** über die Verschraubung.



Schritt 4

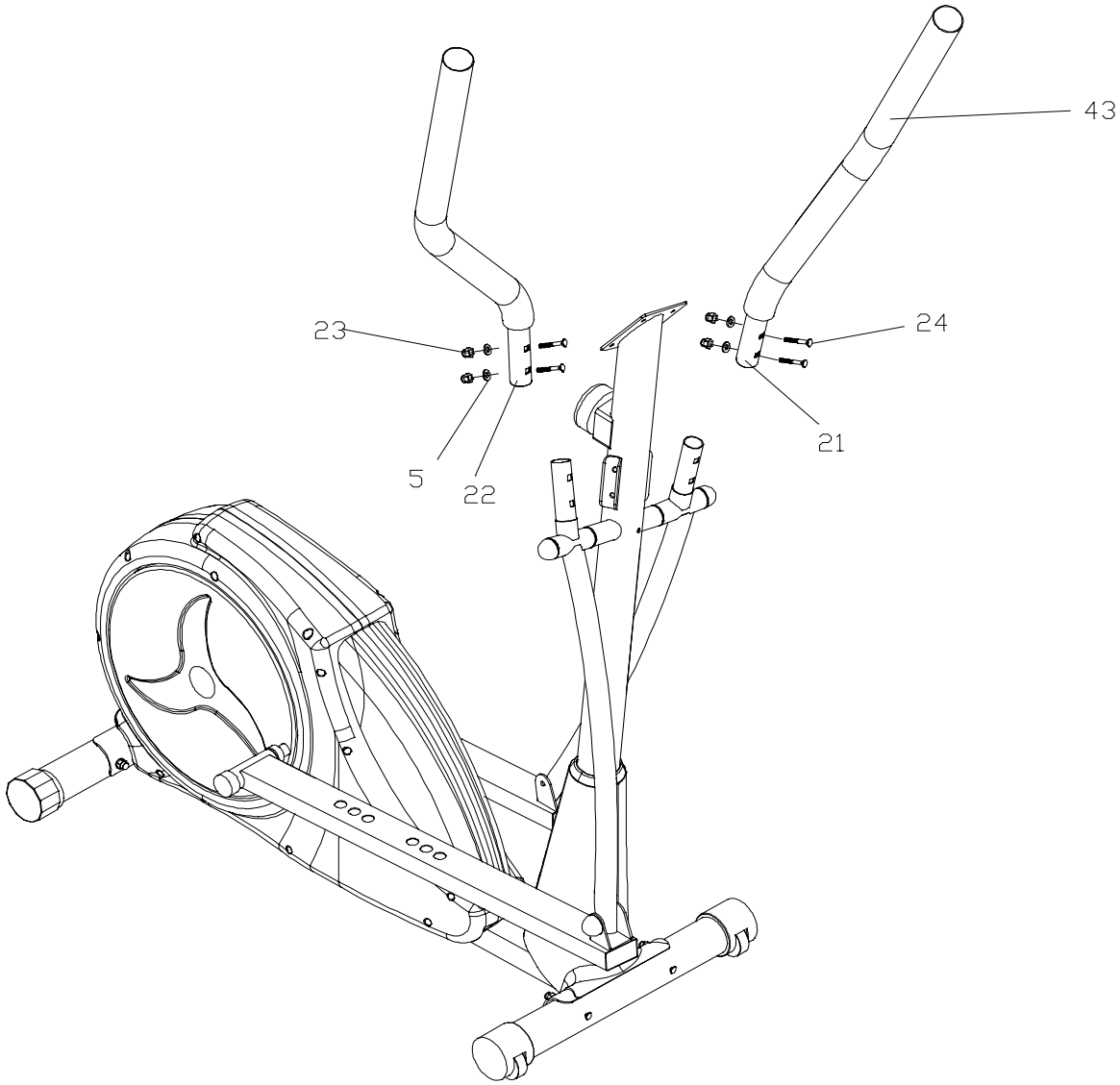
Schieben Sie die **Gelenkachse Griffstange (13)** durch die Bohrung in der **Lenkerstütze (8)** Schieben die **Untere Griffstange links (11)** und **Untere Griffstange rechts (12)** über die **Gelenkachse Griffstange (13).** Schieben Sie anschließend die **Kunststoff Unterlegscheiben (14)** und die **Unterlegscheiben Metall (15)** über die **Gelenkachse Griffstange (13)**. Abschließend drehen Sie in die Enden der **Gelenkachse Griffstange (13)** die **Schrauben Griffstange (16).** Bedecken Sie die **Schrauben Griffstange (16)** mit den **Abdeckkappen Griffstange (17).**

Befestigen Sie die **Untere Griffstange links (11)** und die **Untere Griffstange rechts (12)** mit den **Bolzen Griffstange Inbus (18), Unterlegscheibe Bolzen Griffstange (19), Hülse Pedalarm (50)** und **Mutter Bolzen Griffstange (20)** an den **Pedalarmen (45).** Bedecken Sie den **Bolzen Griffstange (18)** und die **Muttern Bolzen Griffstange (20)** mit den **Abdeckkappen Griffstange (17).**



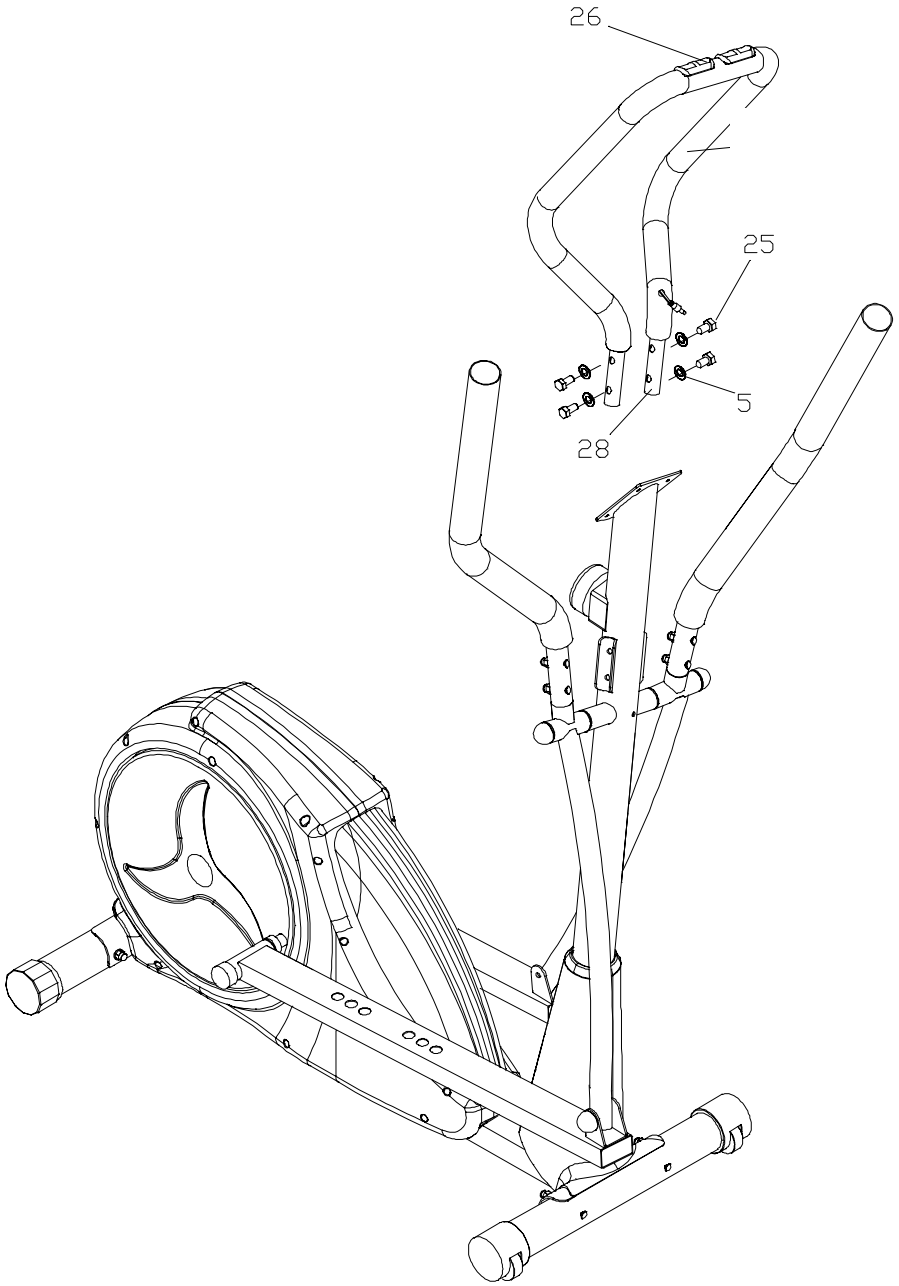
Schritt 5

Schieben Sie die **Obere Griffstange links (21**) über die **Untere Griffstange links (11)** und die **Obere Griffstange rechts (22)** über die **Untere Griffstange rechts (12)** und verschrauben Sie diese mit den **Schrauben Obere Griffstange (24), Unterlegscheiben (5)** und **Muttern Obere Griffstange (23).**



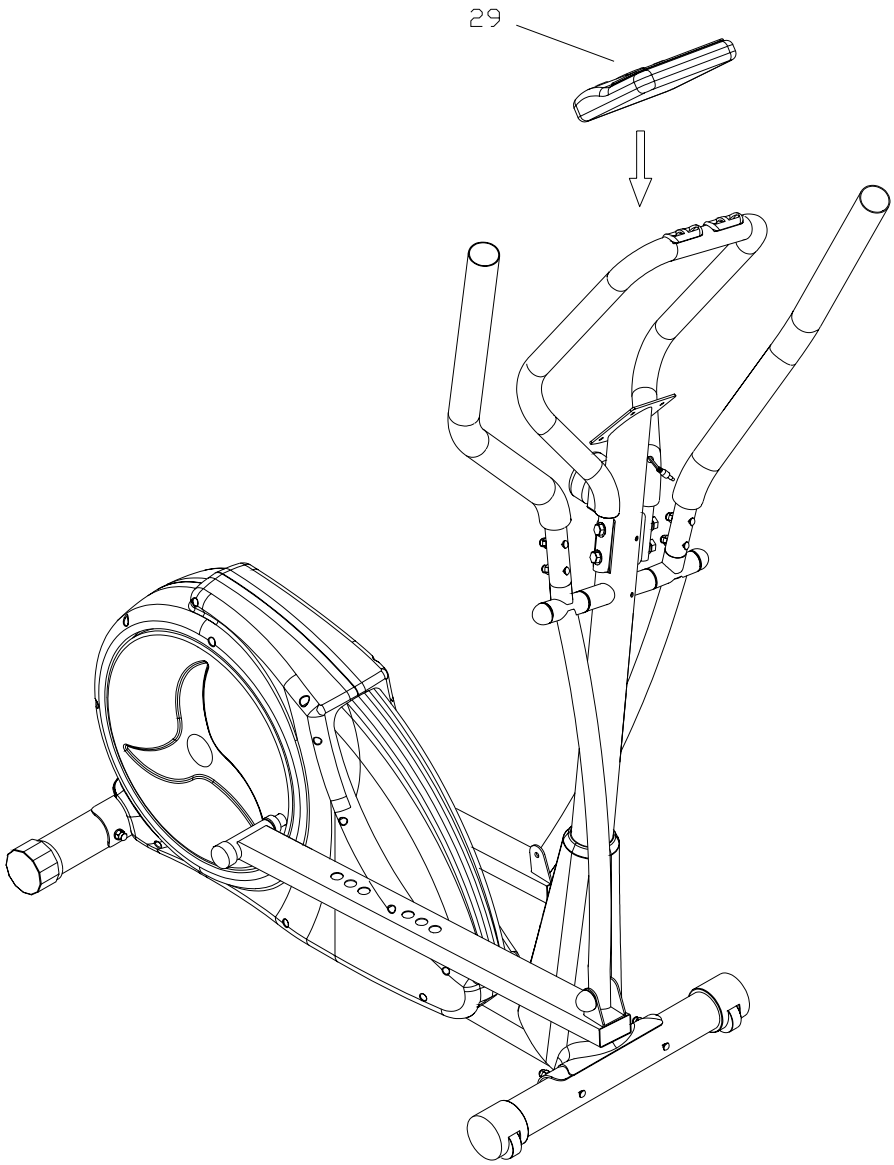
Schritt 6

Montieren Sie den **Haltegriff (28)** mit den **Schrauben Haltegriff (25)** und **Unterlegscheiben (5)** an der **Lenkerstütze (8).**



Schritt 7

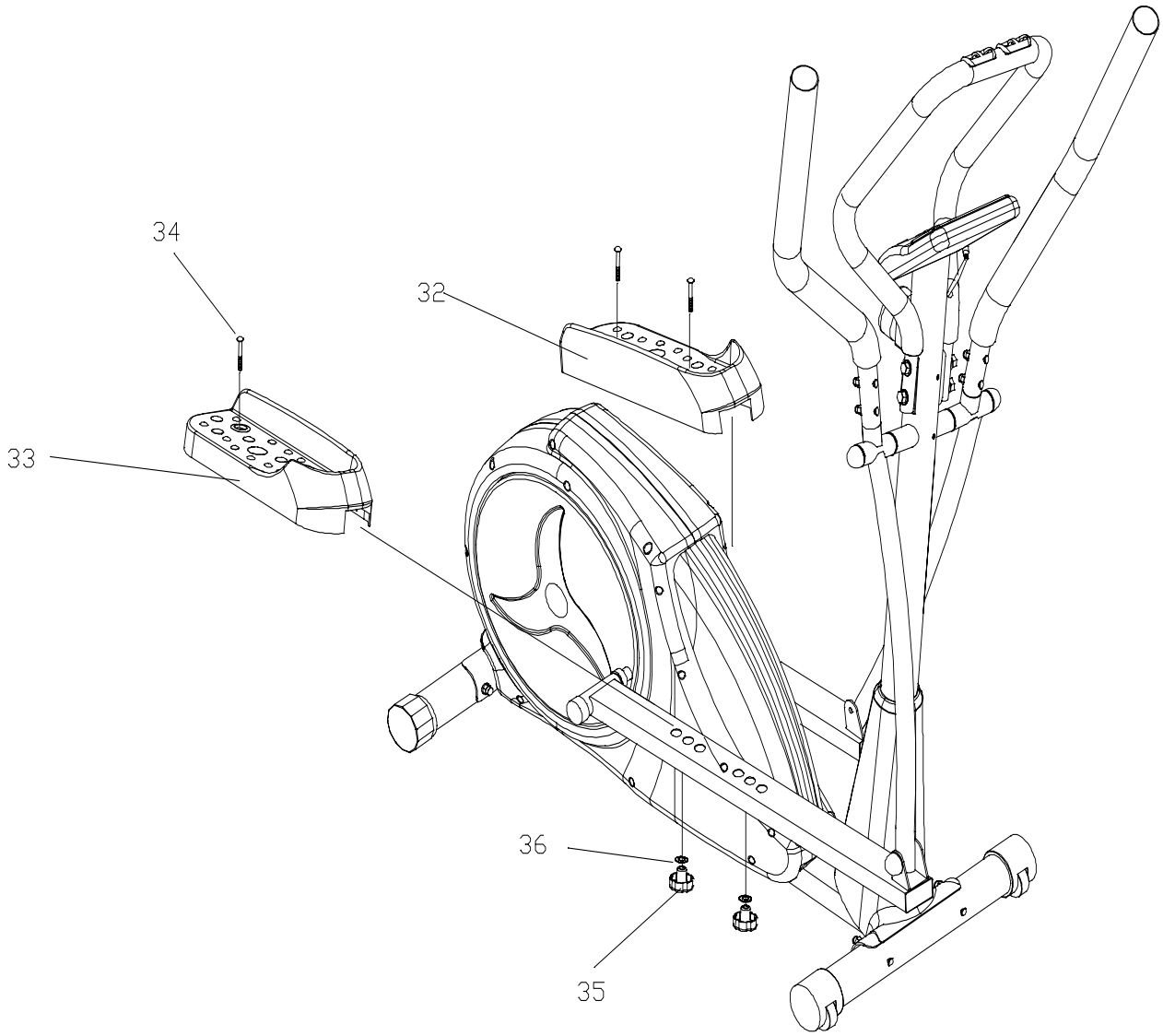
Stecken Sie den **Computer (29**) auf die Platte der **Lenkerstütze (8)** und verschrauben Sie diesen mit den Schrauben die sich bereits auf der Rückseite des **Computers (29)** befinden. Stecken Sie anschließend das Computersignalkabel (aus der Lenkerstütze kommend) und das Pulssensorkabel (vom Haltegriff kommend) in den **Computer (29).**



Schritt 8

Verschrauben Sie das **linke und das rechte Pedal (32+33),** entsprechend der Abbildung, mittels der **Schrauben (34), Unterlegscheiben Rändelmutter (36)** und **Sprengring (51)** und der **Rändelmuttern linkes/rechtes Pedal (35)** in den gewünschten Bohrungen der **Pedalarme (45).** Sollten Sie die Position der **Pedale (32+33)** verändern wollen, so können Sie dieses jederzeit, indem Sie die **Rändelmuttern (35)** lösen und die **Pedale (32+33)** in einer anderen Bohrung wieder befestigen.

Achten Sie bitte darauf, dass die beiden Stecker in die richtige Buches des Computers eingesteckt werden. Beachten Sie hierzu bitte die Kennzeichnung auf der Rückseite des Computers.



5. Computerbedienung

Anzeigen:

Scan: Alle Funktionen von Zeit, KM/H, Distanz und ca. Kalorienverbrauch werden im Wechsel von 6 Sekunden angezeigt

KM/H
U/Min Anzeige der Geschwindigkeit in Kilometer pro Stunde. Maximale Anzeige ist 99,9 KM/H. Anzeige der aktuellen Umdrehungen pro Minute.

Zeit: Zeigt in Sekunden die Trainingszeit an.
Es sind folgende Anzeigen möglich:
- Start bei 00:00 Minuten und Hochzählen im Sekundentakt bis 99:59 Minuten
- Start bei der vorgegebenen Trainingszeit und Countdown im Sekundentakt bis 00:00 Minuten

Distanz: Zeigt in Kilometern die Trainingsstrecke an.
Es sind folgende Anzeigen möglich:
- Start bei 0,00 Kilometer und Hochzählen in 100-Meterschritten bis 99,99 Kilometer
- Start bei der vorgegebenen Trainingsstrecke und Countdown in 100-Meterschritten bis 0,00 Kilometer

Kalorien: Anzeige der ca. verbrauchten Kalorien in kcal
Es sind folgende Anzeigen möglich:
- Start bei 0 kcal und Hochzählen in Einzelschritten bis 9999 kcal
- Start bei der vorgegebenen Kalorienzahl und Countdown in Einzelschritten bis 0 kcal

Die ca. Kalorienverbrauch-Anzeige ist eine Bewertung für eine Durchschnittsperson und sollte daher nur zum Vergleich bei Übungen auf diesem Heimtrainer genommen werden.

Puls: Das Display zeigt den aktuellen Puls während des Trainings an. Dazu umschließen Sie die beiden Pulssensoren an den Griffen mit Ihren Händen. Wenn Sie Kontakt hergestellt haben und der Puls gemessen wird, können Sie dies an dem blinkenden Herz im Display erkennen.

Funktionstasten:

Modus: Wechselt zwischen den Anzeigen Zeit, KM/H, Distanz und ca. Kalorienverbrauch.
Zur Auswahl der gewünschten Zielwerte (Zeit, Distanz, ca. Kalorienverbrauch)

Set: Zum Bestätigen der gewünschten Zielwerte (Zeit, Distanz, ca. Kalorienverbrauch)

Reset: Zum Zurücksetzen der eingegebenen Zielwerte (Zeit, Distanz, ca. Kalorienverbrauch)
Bei längerem Drücken dieser Taste werden alle erreichten Werte auf „Null“ gesetzt

Erholung: Mit dieser Funktion können Sie nach dem Training herausfinden, in welchem Trainingszustand Sie sind und wie schnell sich der Puls wieder in Richtung Ruhepuls bewegt.
Dazu umschließen Sie die beiden Pulssensoren an den Griffen mit Ihren Händen. Wenn Sie Kontakt hergestellt haben und der Puls gemessen wird, können Sie dies an dem blinkenden Herz im Display erkennen. Drücken Sie anschließend kurz die Taste „Erholung“. Im Display erfolgt nun ein Countdown von 60 Sekunden bis zu 0 Sekunden. Im Anschluss daran erscheint im Display eine Wertung von F1, F2, F3, F4, F5 bzw. F6. F1 bedeutet, dass sich Ihr Puls relativ schnell wieder erholt. F6 bedeutet, dass Ihr Puls relativ lange braucht um sich zu erholen.

Bedienungshinweise:
Wenn Sie zum Beispiel Ihre Trainingszeit auf 20 Minuten vorgeben wollen, gehen Sie wie folgt vor: Drücken Sie „Modus“ so lange bis Sie zur Funktion „Zeit“ gelangen. Durch mehrfaches Drücken der Taste „Set“ verändern Sie die Zeit (bis im Display „20“ steht). Bestätigen Sie anschließend Ihre Auswahl durch einen Druck auf die Taste „Modus“ und beginnen Sie mit dem Training.
Genauso können Sie Ihre Zielwerte für Distanz und ca. Kalorienverbrauch vorgeben.
Bitte beachten Sie, dass Sie pro Training immer nur einen Zielwert vorgeben können

Hinweise:

1. Wenn Sie das Training unterbrechen, zeigt Ihnen der Computer im Display den Hinweis „STOP“ an.
2. Wenn Sie das Training länger als 4 Minuten unterbrechen, bzw. der Computer länger als 4 Minuten kein Signal bekommt, schaltet der Computer automatisch auf die Raumtemperaturmessung um. Diese wird anschließend im Display angezeigt
3. Der Computer startet automatisch durch Drücken einer Funktionstaste bzw. wenn Sie das Training beginnen und der Computer Signale empfängt.
4. Sollten die Anzeigen im Display schwächer werden, ersetzen Sie bitte die Batterien gegen neu vom Typ AA – UM3. Achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.
5. Beachten Sie bitte, dass die Signalkabel (Computer und Puls) in den richtigen Buchsen des Computers sind. Sollten diese vertauscht werden, lassen sich zwar Zielwerte vorgegeben, der Computer erhält jedoch kein Signal von der Schwungmasse und startet daher nicht.

Batterien gehören nicht in den Hausmüll !!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte, schadstoffhaltige Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Diese chemischen Kurzzeichen in Verbindung mit einer durchgestrichenen Mülltonne finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber

6. Trainingsanleitung

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres **Crosstrainers „Concept 300“**. Mit dem Erwerb dieses Qualitätsproduktes haben Sie den entscheidenden Schritt in eine gesunde Zukunft getan. Alles was es noch zu tun gibt, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, liegt jetzt in Ihrer Hand: Sie müssen regelmäßig und konsequent trainieren, um die von Ihnen gesteckten Ziele zu erreichen.

Gerade im Fitness-Training gilt die in der Medizin seit Jahrhunderten bekannte Regel, dass zu wenig nichts nützt, zu viel jedoch schadet. Es gilt also, die richtige individuelle Belastungsdosierung für Sie herauszufinden, um Ihre Gesundheit und Ihre persönliche Fitness zu fördern.

Dies gilt insbesondere dann, wenn bereits Vorschädigungen des Organismus durch Krankheiten oder Unfälle oder gesundheitliche Probleme aufgrund von Zivilisationserkrankungen vorhanden sind. Fragen Sie in diesem Fall einen sporterfahrenen Arzt um Rat, denn richtiges Fitness-Training fördert die Gesundheit wie ein Medikament - nur ohne jede Nebenwirkung!

Trainieren Sie regelmäßig

Je nach Trainingsziel muss ein Trainingsprogramm aufgebaut werden, spezielle Trainingsmethoden ausgewählt werden. Sehr wichtig ist dabei natürlich auch die Frage, wieviel Zeit Sie **regelmäßig** wöchentlich für Ihr Training aufbringen können, wobei hier die Betonung auf regelmäßig liegt. Auch wenn gelegentliche Aktivitätsanfälle immer noch besser sind, als im zarten Büro- oder Fernsehschlaf vor sich hinzudämmern, gibt es doch keinen Zweifel daran, dass eine echte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit nur dann zu erreichen ist, wenn man sich **2 bis 3mal pro Woche** ca. **30 bis 45 Minuten** Zeit für sein Training nimmt.

Das Training mit dem **Crosstrainer „Concept 300“** ist ein ideales Training zur Stärkung des Herz-/Kreislauf Systems.

Um ein optimales Trainingsergebnis zu erhalten beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- und Stretchingübungen auf.
- Versäumen Sie nicht gelegentlich Ihren Puls zu messen (s. Zielpulsdiagramm)
- Beenden Sie nie das Training abrupt, sondern reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit schrittweise.
- Zur Vorbeugung gegen Muskelkater sollten Sie am Ende des Trainings Stretchingübungen der beanspruchten Muskulatur durchführen.

Intensität, Häufigkeit, Dauer und Motivation sind Faktoren, die den Trainingserfolg bestimmen.

Intensität:

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Dabei empfiehlt es sich im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings prinzipiell eher einen geringeren Tretwiderstand zu wählen und bei höheren Umdrehungszahlen zu trainieren.

Trainingskontrolle:

Der sicherste Indikator zur Trainingskontrolle ist die Pulsfrequenz. Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70% - 85% des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihren Puls zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Training-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ca. 70%) zu trainieren.

- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise, bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ca. 85%), jedoch ohne sich zu überlasten.

Hat sich Ihre Ausdauerfähigkeit verbessert, ist eine größere Trainingsintensität notwendig, damit die Pulsfrequenz Ihre persönliche „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus hat sich den Trainingsreizen angepasst und ist nun leistungsfähiger. Ihr Erholungspuls liegt jetzt deutlich unterhalb des Belastungspulses.

Berechnung des Trainings-/Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%)

Trainingspuls

Untergrenze:	(220 - Alter) x 0,70
Obergrenze:	(220 - Alter) x 0,85

Häufigkeit

Um langfristig die Physis und die Kondition zu verbessern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg kombiniert mit einer erhöhten Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

Dauer

Jede Trainingseinheit sollte um Verletzungen zu vermeiden aus drei Phasen bestehen:

1. Aufwärmphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung

2. Trainingsphase:
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität

3. Abkühlphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder andere Anzeichen einer Überanstrengung auftreten.
Effektivität des Heimtrainings

Machen Sie das Training mit dem **Crosstrainer „Concept 300“** zum Bestandteil eines gesundheitsfördernden Tagesablaufs, der Bewegungstraining und gesunde Ernährung in gleichem Maß beinhaltet. Bei konsequenter Einhaltung dieser Anforderungen können Sie durch Ihr Training folgende Effekte erreichen:

- Muskelbildung und Straffung der Oberschenkel
- Schulung der Beweglichkeit
- Schulung der Koordination
- Kalorienverbrauch und Gewichtsreduzierung
- Verbesserung der Figur
- Kräftigung von Herz und Lunge
- Verringerung von Stress und Alterung
- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung der allgemeinen Leitungsfähigkeit
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht der Organismus den in den Muskeln abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.

- Nach weiteren 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.

- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

Durch regelmäßiges Training mit dem **Crosstrainer „Concept 300“** kann sich der Stoffwechsel nachhaltig verbessern. Erhöhte Leistungsfähigkeit und eine bessere Fettverbrennung sind die Konsequenz.

TABELLE FÜR DIE WAHL IHRER IDEALEN HERZFREQUENZ
SCHMIDT Sportsworld
Konstantes Herzschlagtraining
100%
80%
70%
HERZ-SCHLÄGE PRO MINUTE
163 159 155 151 147 143 139 135 131 127 123 119
143 139 136 132 129 125 122 118 115 111 108 104
100%
80%
70%
15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 ALTER
Ungenügendes Training
Herzkreislauf-Training für Sportler
Training für Gewichtsabnahme
Zu intensives Training (anaerob)
Maximale Herzfrequenz (100%)=220-ALTER

7. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemässe Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleisserscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten.
Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschliesslich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte schriftlich, unter Beilegung des Kaufbeleges und Nennung der gewünschten Teilenummer an Ihre Kaufadresse oder direkt an:

Schmidt Sportsworld GmbH, Eulerstr. 17, D – 45143 Essen
Telefon (0201) 8 62 15-0, Telefax (0201) 8 62 15-10
E-Mail: info@schmidt-sports.de, Internet: http://www.schmidt-sports.de